CB900 スピンバイク

取扱説明書

ご使用の前に必ずこの取扱説明書をお読みください

目次

本製品をお買い上げいただきたいへんありがとうございます。 本取扱説明書は必ず安全なところに保存してください。

本取扱説明書に記載の無い改造や、 調整、 修理、 メンテナンスを絶対におこなわないでください。

CB900-130807-01DJ

安全に関する重要事項

警告 – 本製品を組立、 使用、 メンテナンスする前に、 本書を良くお読みください。

- ■ 本取扱説明書に記載された使用目的以外での使用はご遠慮ください。 また、 ペダルスピードに関して、 低速で慣れるまでは、 高速での使用はお控ください。
- ■ このバイクにはフリーホイール・システムが装備されていないため、 フライホイールが動いているうちにはペダルも動きます。 ペダルが動いている際に、 逆方向へ力を加えないでください。 膝を怪我する恐れがあります。 また、 ペダルが動いている間には、 足をペダルから離さないでください。
- ■ フライホイールが完全に止まってからバイクから降りて下さい。フライホイールを止めるには、ブレーキノブを押し下げてください。
- ■ 過度のトレーニングは重傷または死亡の原因になるので、 ご注意ください。 ご自身のレベルにあったトレーニングプログラムを選択する際、 医師または専門のフィットネスインストラクターに相談してください。
- ■ 手でペダルクランクを回転させないでください。 怪我をする可能性があるので、 動いている駆動部分には手を触れないでください。
- ■ 家庭に設置する場合、 子供を使用していないバイクに近づけないでください。 また、 バイクが使用されている場合も、 子供やペットをバイクに近づけないでください。
- ■ ハンドルバーに下向きの力を加えないでください。
- ■ バイクの開口部に異物を落としたり、 挿入したりしないでください。
- ■ バイクは安定した水平の床の上で使用してください。
- ■ シートやハンドルの位置、 またはペダルの足位置決めシステムなど、 バイクの使用方法については、 説明をよくお読みのうえ、 マニュアルの指示に従ってください。 ハンドルバーやシートのポストを「MAX」の目盛以上にあげないでください。
- ■ 安全のために、バイクの両側に少なくとも 30cm、また後ろから 60cm のスペースを空けてください。
- ■ バイクの損傷や消耗等について定期的に点検して下さい。 故障の部品がある場合、 直ちに交換して下さい。 また、 バイクが修復されるまで使用しないでください。
- ■ 本取扱説明書の指示に従わない場合、トレーニングの有効性を損なったり、 ユーザー自身（または他の人）の怪我を招いたり、 また、 機器の寿命を短縮する可能性があります。

本製品を雨や湿気に晒さないで下さい。 本製品は屋外、 プールやスパの近く、 その他高湿度環境での使用を対象外としています。 使用環境の温度は5℃から48℃で、 湿度95％以下でかつ水が表面に結露しないことが条件となります。

本取扱説明書を保存してください

常に安全を心がけてください！

安全に使用するための重要事項

警告 – 本スピンバイクの所有者は、 全てのユーザーがこの取扱説明書を閲覧できるようにし、
また全てのユーザーに対して、 以下のガイダンスに従うよう指導して下さい。

■ ユーザーの健康状態に適したト運動プログラムを計画するために、 医師に身体検査をしてもらった上、 健康 / フィットネス専門家の助言のもとでおこなってださい。

■ 初めてエクササイズする際、少なくとも最初の 5 分間は低速でウォーミングアップし、筋肉が温まった後に、 徐々にペダルの速度を増やして下さい。

■ 運動プログラムの速度と持続時間に関しては、 常にユーザー自身の感覚で調整し、 ユーザー個人の判断を超えるような、 仲間からのプレッシャーによる無理なエクササイズは避けて下さい。

■ 過体重または極度に健康状態が芳しくないユーザーが初めて本機器を使用する際は、 特に注意を払う必要があります。 これらのユーザーは深刻な持病などがなくても、 エクササイズを実際よりも軽く感じる傾向があるため、 過度の運動やけがの原因になります。

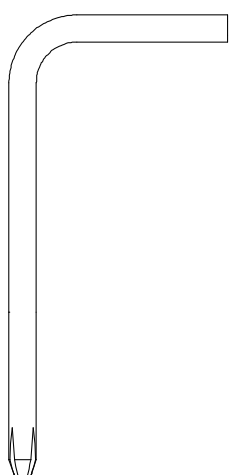
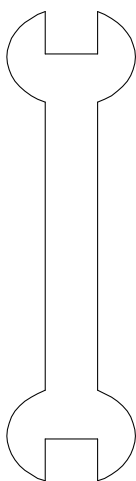
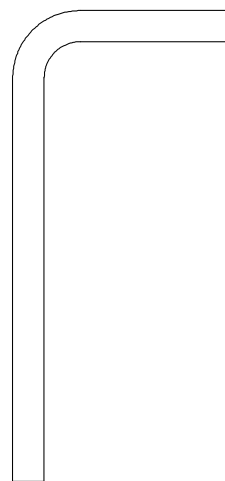
■ 適切な組立と設置と定期的なメンテナンスは、 ユーザーの安全性を確保するための必須事項であり、 また、 メンテナンスは所有者の責任であることをご了承ください。

組立説明

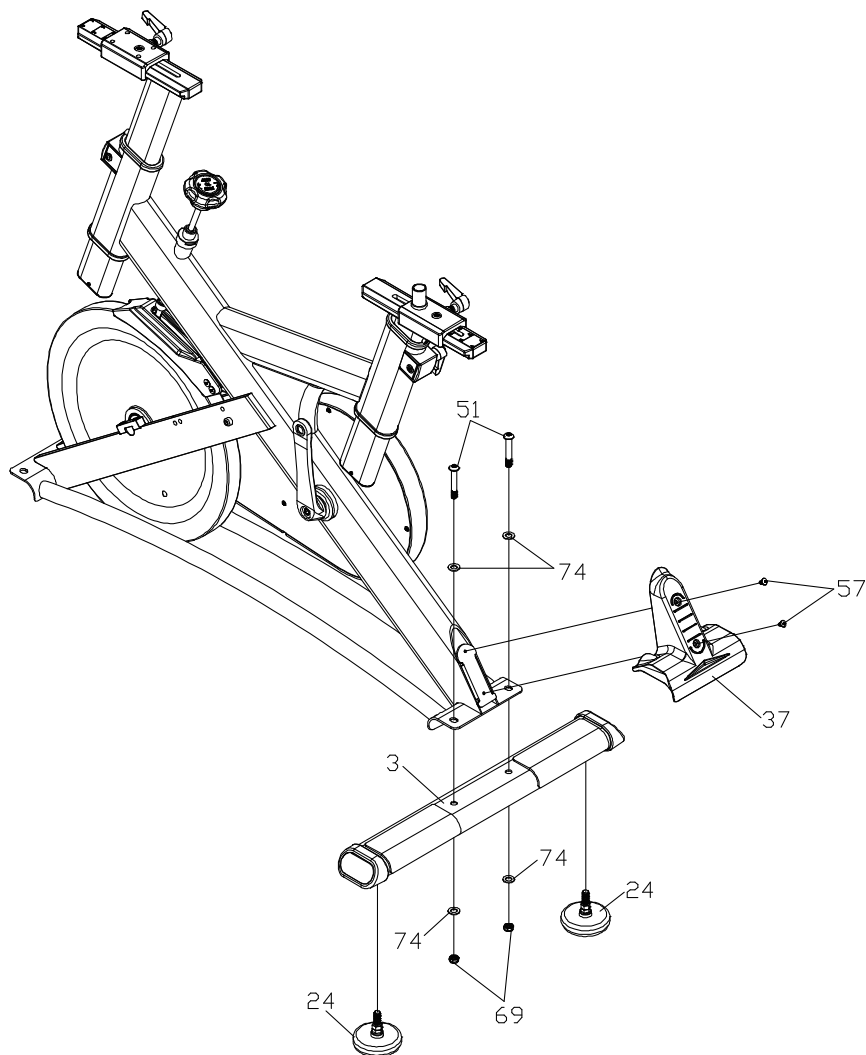
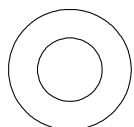
組立の前に

1. ストラップをカットし、 外側の段ボールのホチキスを下の層から引き出し、 箱をユニットの上に持ち上げ、 梱包を解きます。

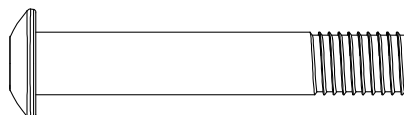
2. ハードウェアのパッケージを見つけます。 ハードウェアは 3 つのステップに分けられており、 まずはツールを出して下さい。 混乱を避けるために、 各ステップ用のハードウェアは必要に応じて出して下さい。 マニュアルに記載されている括弧内の数字（＃）は、 組立図の部品番号と対応しているので、 参照用に使用して下さい。

組立用工具

#87 M5 六角レンチ／プラスドライバー（1個）

#86 14/15 mm レンチ（1 個）

#85 6 mm L 型六角レンチ（1 個）

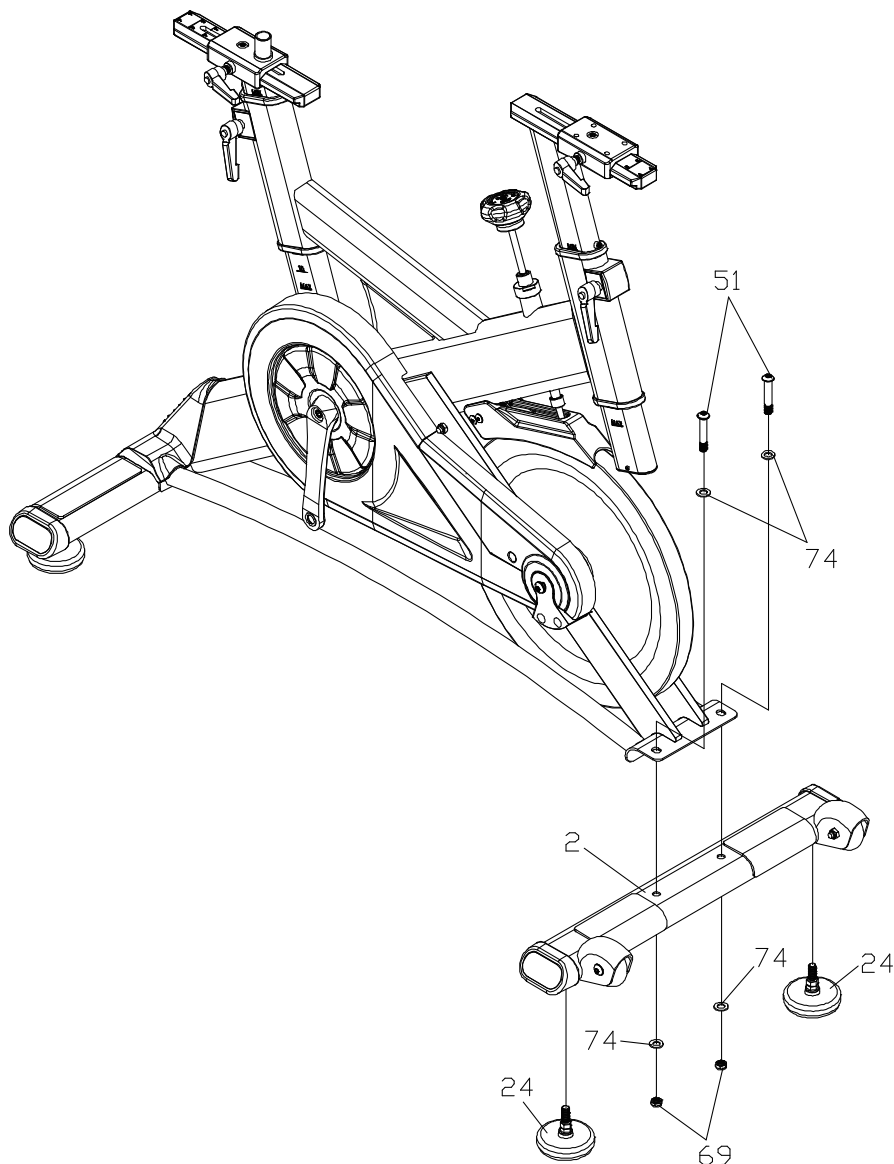
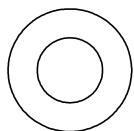
ステップ 1: リアスタビライザーの組立

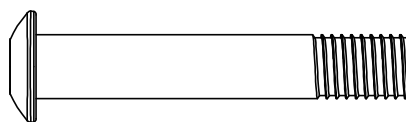
まず、 2 つのレベリンググライド (24) をリヤスタビライザー (3) にねじ込み、 リヤスタビライザー (3) をメインフレームの後端部にあるプレートに取り付けられているフレームの下に配置します。 ネジ穴の位置を合わせ、 2 本の 3/8″ × 2-1/4″ 六角穴付ボルト (51) と 3/8″ × 19 × 1.5T 平ワッシャー (74) をねじ穴に通して、 更に 6 mm L型六角レンチ (85) と 14/15 mm レンチ (86) を使って、 3/8″ × 19 × 1.5T 平ワッシャー (74) と 3/8″ - 11T ナイロックナット (69) で締めます。 リアステップカバー (37) でメインフレームの後端部をカバーし、 M5 六角レンチ & プラスドライバー (87) の組み合わせを使って、M5 × 10 mm プラスネジ (57) で締め付けます。

組立部品

#74 3/8” × 19 ×
1.5T 平ワッシャー
（4 個）

#69 3/8”
ナイロックナット
（2個）

#57 M5 × 10 mm
プラスネジ
（2個）

#51 3/8” × 2-1/4”
六角穴付ボルト
（2個）

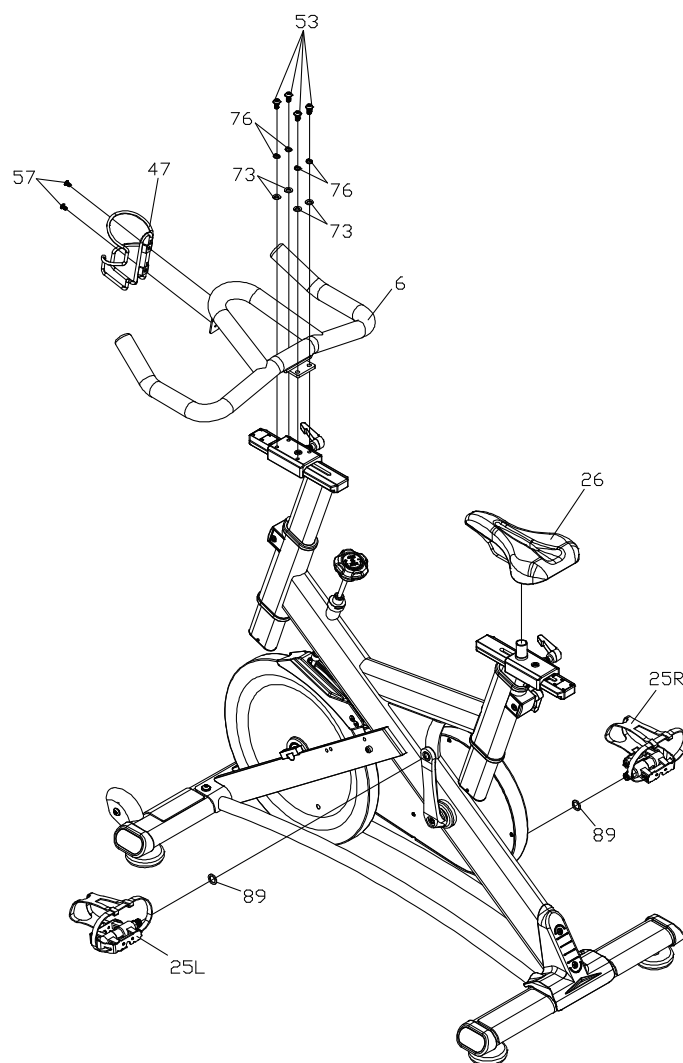
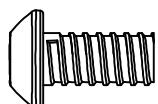
ステップ 2: フロントスタビライザーの組立

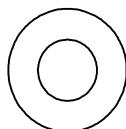
2 つの安定脚 (24) をフロントスタビライザー (2) にねじ込み、そしてフロントスタビライザー (2) をメインフレームの先端にあるプレートに取り付けられているフレームの下に配置します。 ネジ穴の位置を合わせ、 2 本の 3/8″ × 2-1/4″ 六角穴付ボルト(51)と3/8″ × 19 × 1.5T 平ワッシャー(74)をねじ穴に通して、更に 6 mm L 六角レンチ (85) と 14/15 mm レンチ (86) と使って、 3/8″ × 19 × 1.5T 平ワッシャー (74) と 3/8″ - 11T ナイロックナット (69) で締めつけます。

組立部品

#74 3/8” × 19 × 1.5T 平ワッシャー (4 個)

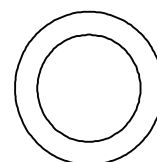
#69 3/8” ナイロックナット (2個)

#51 3/8” × 2-1/4” 六角穴付ボルト (2個)

ステップ 3: ハンドル、 サドルとペダルの組立

ハンドル支柱の上端にハンドルバー (6) を配置し、 M5 六角レンチ／プラスドライバー (87) を使って、M8 × 15L 六角穴付ボルト (53)、Φ8 × 1.5T (5/16” × 1.5T) スプリングワッシャー (76) と 5/16” × 16 × 1.5T 平ワッシャー (73) でハンドルバーを取り付けます。 同じドライバー (87) を使って、 ドリンクボトルホルダーをM5 × 10 mm プラスネジ (57) で固定します。 最後に、14/15 mm レンチ (86) を使ってサドル (26) を固定します。Φ14 × 20 × 2.0T 平ワッシャー (89) をペダル (25L、 25R) に配置し、14/15 mm レンチ (86) で締めます。

注意：左ペダルには左ねじが使用されるので、 反時計回りで締めてください。

組立部品

#53 M8 × 15L 六角穴付ボルト
（4 個）

#76 5/16” × 1.5T) スプリングワッシャー
（4 個）

#73 5/16” × 16 × 1.5T 平ワッシャー
（4 個）

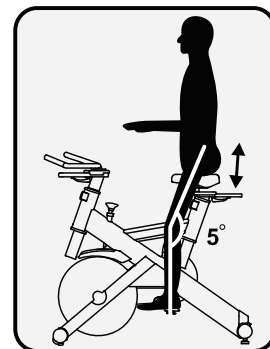
#57 M5 × 10 mm プラスネジ
（2個）

#89 Φ14 × 20 × 2.0T 平ワッシャー
（2 個）

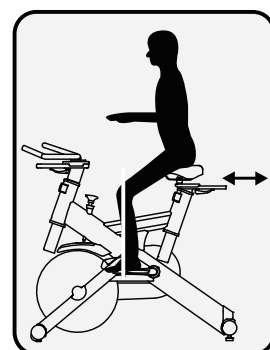
スピンバイクの調整方法

スピンバイクをユーザーの身体に合うように調整することで、 エクササイズをより楽しく、 安全に使用する事ができます。 適切に調整されていないバイクに乗ると、 怪我のリスクを高めることになりますので、 ご注意ください。

シート位置の調整：

シートの高さの調整

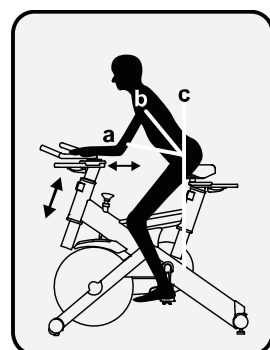
1. バイクの隣に立ち、 シートをヒップの高さになるまで調整します。
2. ペダルが垂直位置（12 時と 6 時）になるまでクランクアームを回転させます。
3. ペダルのつま先ケージに片足を置き、 バイクに乗ります。 足の母指球がペダルのセンターの上にあること、 また、 膝が 5 度ほど曲がっていることを確認します。
4. 膝がまっすぐになっている場合、 もしくは足がペダルにタッチできていない場合、 シートの高さを下げて下さい。 膝が曲がり過ぎの場合、 シートの高さを上げて下さい。
5. バイクから降ります。 シートポストにあるクイックリリースレバーを緩め、必要に応じてシートを上下に調整します。
6. シートが希望の位置に調整したら、 クイックリリースを締め、 シートポストを固定します。
7. 今後の参考のために、 シートポストにシートの位置をマークします。

シートの前後の調整

1. バイクに座り、クランクアームを 3 時と 9 時のポジションに持って行きます。ロードバイクのトレーニングの場合、 すねの上部にある小さな突起がペダルの軸の真上になるように、 シートの前後を調整します。
2. バイクから降ります。 シートの下にあるクイックリリースを緩め、 必要に応じてシートを前後に調整します。

ハンドルバーの調整：

ハンドルバーの高さの調整

1. ハンドルバーの高さは好みの問題です。 まずはハンドルバーをシートと同じ高さに調整します。 ハンドルバーを上げるとユーザーがより直立の姿勢になり、 下げるとより前傾姿勢になります。
2. ハンドルバーを上げ / 下げするには、 ハンドルポストにあるクイックリリースレバーを緩め、 ハンドルバーマウントを上下にスライドします。 希望の位置でクイックリリースを締め、 ハンドルポストを固定します。 最後に今後の参考のために、 シートポストにシートの位置をマークします。

ハンドルバーの前後の位置の調整

1. ハンドルポストにあるクイックリリースを緩め、 ハンドルバーを前後にスライドします。 ユーザーが違和感なくハンドルを握り、 ひじが若干曲がっている状態がハンドルの最適な位置です。
2. クイックリリースを締め、 ハンドルバーを固定します。

デュアル機能ペダルの使用方法

靴にクリートを取り付ける

質問がある場合は、 バイクの販売店に相談することを推奨します。 また、 靴の製造元の説明書もご参照ください。

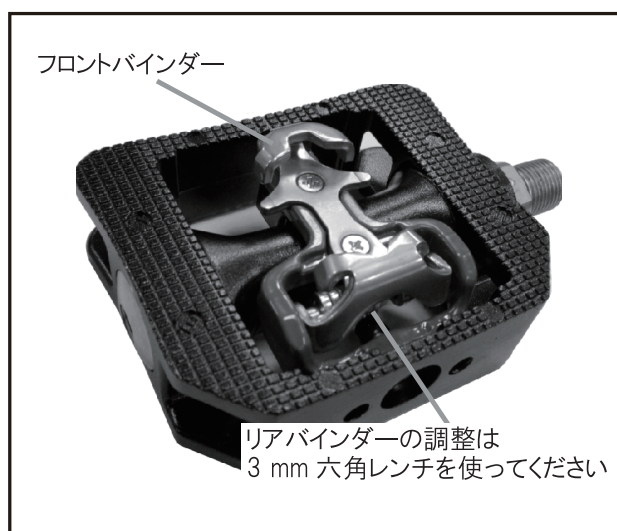
クリートを固定する際、 横方向の中心線が足の母指球の中心になるようにして下さい。 靴底のスロットで前後に調整し、 クリートワッシャーとクリートの間の遊びを介して横方向に調整します。 クリートをしっかりと締めます。 クリートの位置は、 試用の後に個人の好みに応じて、 微調整することができます。 最適な位置を見つけるには時間がかかる場合があります。

つま先クリップ

すべての標準つま先クリップはペダルに取り付けることが可能です。 つま先クリップに付属された取り付けツールや取扱説明書を使って、 しっかりと取り付けねじを締めて下さい。

ペダルの使用

押し下げながらクリートをバインドの間に置き、 靴をペダルにはめ込みます。
取り外す際は、 バイクの外側に踵をひねって外します。
バインドテンションは調整可能で、 ペダリングする際に、 クリートが靴と外れない程度にテンションを調整して下さい。 テンションの調整はレンチを使用し、 時計回りはテンションを上げ、 反時計回りはテンションを下げます。

普通の運動靴の場合は、 ペダルのクリップイン側と反対側を使用して下さい。 この普通のサイトは、 つま先クリップの有無にかかわらず使用することが可能です。

基本操作

バイクのライディングポジションを調整した後に、 数分間バイクを乗り、 各ポジションが適切かを確認して下さい。 まずは、 つま先と膝を前に向けてゆっくりとペダリングします。 肩や上半身がリラックスしている状態でハンドルを軽く握ります。トレーニング中にずっとこの姿勢で継続できることを確認できるまで、 低い抵抗で楽にペダリングして下さい。

警告！

トレーニング中に、 胸痛や重度の筋肉不快感、 めまい、 または息切れを感じた場合、 直ちにエクササイズを止めて下さい。 状態が続く場合は、 すぐにかかりつけの医師に相談して下さい。

1. ペンダリングの抵抗はテンションノブで制御します。 ノブを回すことでいつでも抵抗を変更することが可能で、 時計回りは抵抗を上げ、 反時計まわりは抵抗を下げます。
2. ブレーキをかけるにはテンションノブを押し下げます。
3. 降りる前に、 ブレーキもしくは抵抗を上げることでフライホイールを停止させて下さい。

メンテナンスガイド

メンテナンススケジュール

ペダル：

クランクアームにしっかり取付けられているか、 ネジやボルトに緩みが無いか、 クリップベルトに痛みが無いかの確認。 確認は毎使用前に行ってください。

フレーム：

水で濡らした柔らかい布で、 拭いてください。 最低１日１回、 できれば毎使用語におこなってください。水以外の洗剤やオイル等は使用しないでください。

フライホイール：

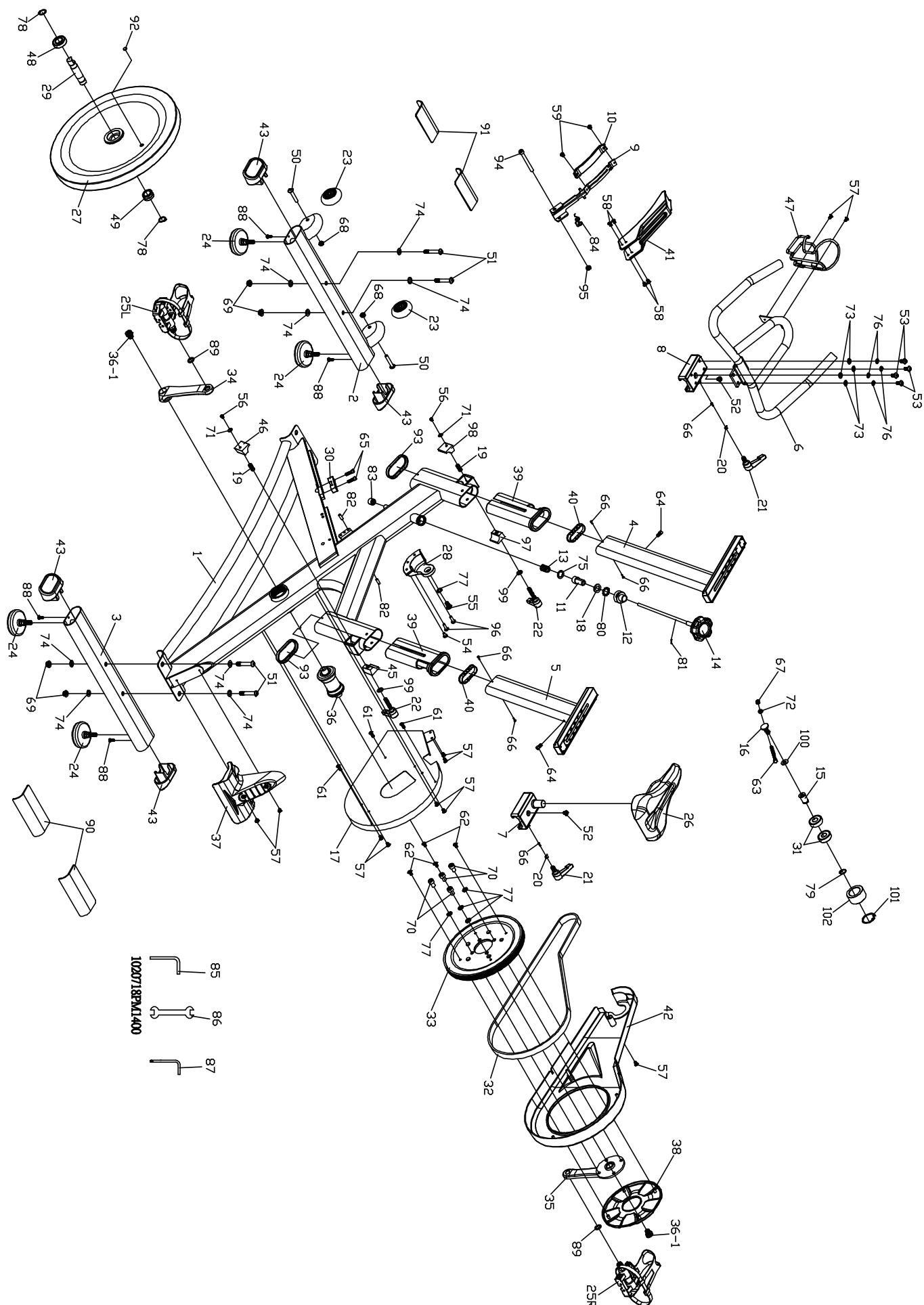
水で濡らした柔らかい布で、 拭いてください。 最低集に1回おこなってください。 水以外の洗剤やオイル等は使用しないでください。 水以外の洗剤やオイルは使わないでください。

ブレーキパッド：

磨耗の確認をおこなってください。 最低月に一回おこなってください。

1. ペダルの内部部品を修理しないでください。 内部が消耗している場合、 ペダルを交換することを推奨します。

2. 指定以外の潤滑剤やクリーニング液の使用は機器の性能を低下させたり、 その部品の寿命を短縮させることになります。

分解図

パーツリスト

#	パーツ概要	数量
1	メインフレームアセンブリー	1
2	フロントスタビライザー	1
3	リアスタビライザー	1
4	ハンドルバー支柱	1
5	シート支柱	1
6	ハンドルバー	1
7	シートマウントスライド	1
8	ハンドルバーマウントスライド	1
9	フェルトパッドマウントアーム	1
10	フェルトパッド	1
11	ブレーキプッシュロッドブッシング	1
12	ブレーキプッシュロッドアセンブリーキャップ	1
13	ブレーキリターンスプリング	1
14	負荷ノブ	1
15	アイドラーベアリング軸	1
16	アイドラー軸ボルト＆アジャストスライダー	1
17	ベルトガードカバー、リア	1
18	ダブル D 平ワッシャー	1
19	1.0 × 8 × 11 × 25 mm 収縮スプリング	2
20	ラテラルウエッジ、シートハンドルバースライド	2
21	シート／ハンドルバーアジャストロックレバー	2
22	シート／ハンドルバー支柱アジャストロックレバー	2
23	移動用キャスターホイール	2
24	安定脚	4
25	ペダル（左・右）	1
26	サドル	1
27	フライホイール	1
28	フライホイール軸受右側	1
29	フライホイール軸	1
30	フライホイール軸受左側	1
31	アイドラーベアリング	2
32	Poly-V ドライブベルト	1
33	ドライブプーリー、Poly-V Belt	1
34	クランクアーム（左）	1
35	クランクアーム（右）	1
36	ボトムブラケットカートリッジ	1
36-1	M12 クランクアームリテイニングボルト	2
37	リアステップカバー	1
38	右クランクアームカバー	1

#	パーツ概要	数量
39	チューブスライドブッシング	2
40	チューブスライドインサート	2
41	フライホイールフェンダー	1
42	ベルトガードカバー	1
43	SPIRIT ロゴ入オーバルエンドキャップ	4
45	V-Block 右	1
46	V-Block 左	1
47	飲料ボトルケージ	1
48	6004 シールドフライホイールベアリング	1
49	ニードルフライホイールベアリング	1
50	5/16″ × 42 mm 六角穴付ボルト	2
51	3/8″ × 2-1/4″ 六角穴付ボルト	4
52	M8 × 10L 六角穴付ボルト	2
53	M8 × 15L 六角穴付ボルト	4
54	M6 × 10L 六角穴付ボルト	1
55	M10 × 15L 六角穴付ボルト	1
56	M4 × 8L プラスネジ	2
57	M5 × 10 mm プラスネジ	11
58	M6 × 15 mm プラスネジ	4
59	M5 × 12 mm タッピンネジ	2
61	3.5 × 12 mm タッピンネジ	3
62	5 × 16 mm タッピンネジ	4
63	1/4″ × 3″ 六角ボルト	1
64	M6 × 12L 六角穴ボルト	2
65	M6 × 20L 六角穴ボルト	2
66	M3 × 6 mm 六角穴ボルト	6
67	1/4″ - 5.5T ナイロックナット	1
68	5/16″- 7T ナイロックナット	2
69	3/8″ - 11T ナイロックナット	4
70	M10 × 1.25 × 15L 六角穴付ボルト	4
71	Ø4 × 14 × 1.0T 平ワッシャー	2
72	1/4″ × 13 × 1.0T 平ワッシャー	1
73	5/16″ × 16 × 1.5T 平ワッシャー	4
74	3/8″ × 19 × 1.5T 平ワッシャー	8
75	Ø8.7 × Ø20 × 1.5T 平ワッシャー	1
76	Ø8 × 1.5T (5/16″ × 1.5T) スプリングワッシャー	4
77	M10 × 16.5 × 2T × 4H スプリングワッシャー	5
78	Ø20 C リング	2
79	Ø17 C リング	1
80	25.5 × Ø16 星形ワッシャー	1

#	パーツ概要	数量
81	Ø2 × 12 mm 固定ピン	1
82	M6 × 1.0-20L 溝付とめネジ	2
83	ブレーキプッシュロッドスリーブ	1
84	フェルトパッドリターンスプリング	1
85	6 mmL型六角レンチ	1
86	14.15 mm 六角レンチ	1
87	M5 六角レンチ＋プラスドライバー	1
88	M5 × 15 mm プラスネジ	4
89	Ø14 × 20 × 2.0T 平ワッシャー	2
90	160 × 80 mm × 1T ラバーパッド	2
91	120 × 80 mm × 1T ラバーパッド	2
92	Magnet 磁石	1
93	Hollow Plug ホロープラグ	2
94	M8 × 70 mm 六角穴ボルト	1
95	M8 × 7T ナイロックナット	1
96	M6 × 15L 六角穴付ボルト	2
97	アルミロッキング V-Blocks	1
98	アルミロッキング V-Blocks	1
99	Ø8 × 16 × 1.0T 平ワッシャー	2
100	Ø3/8″ × 22 × 1.5T 平ワッシャー	1
101	Ø40 C リング	1
102	Ø52 × Ø40 × 28 mm ブッシング	1

保証とアフターサービス
必ずお読みください

(1) 保証書（次項）

保証書は所定事項の記入及び記載内容をご確認いただき大切に保管してください。

(2) 保証期間中に修理を依頼される場合

保証書の記載内容に従って修理いたします。（ただし、縫製部品は除きます。）

(3) 保証期間を過ぎて修理を依頼される場合

修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理させていただきます。

(4) 補修用部品の最低保有期間

当社はこの製品の補修用部品を製造打ち切り後最低3年間保有しております。

*ただし、需要具合によってはこの限りで無い場合もありますので、ご了承ください。

(5) ご使用中に普段と変わった状態になりましたら、直ちにご使用を中止し、お買い上げ販売店に点検・修理をご依頼ください。

*お客様ご自身での分解・修理は危険です。絶対におやめください。

(6) 修理・アフターサービスについてのご相談

修理に関するご相談ならびに、ご不明な点は、まずお買い上げ販売店にお申し付けください。

●ご転居されたり、ご贈答品などでお買い上げ販売店に修理などのご相談ができないときは、下記のダイヤコジャパン「お客様相談窓口」にお問合せください。

ダイヤコジャパン【お客様相談窓口】

０１２０－５５９－１６８

【受付時間】祝日を除く月～金１０：００～１７：００（都合によりお休みさせていただく場合がございます）

株式会社ダイヤコジャパン

ＴＥＬ：０３－６８０８－４５８８　　ＦＡＸ：０３－６８０８－４６７７

〒１３４－００８８　東京都江戸川区西葛西６－１６－７　第２白子ビル　５０１

お客様の個人情報のお取り扱いについて

お客様よりお知らせいただいた氏名・住所などの個人情報は、当社製品のご相談への対応や修理及びその確認などに利用し、その記録を残すことがあります。
なお、お客様の個人情報は弊社で適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供いたしません。

保　証　書

SPIRIT スピンバイクＣＢ９００

お買い上げ日	保証期間
年　　　月　　　日	お買上げ日より１年間

お　客　様
ふりがな
お名前　　様
ご住所 TEL:　　　　（　　　　）

販　売　店

この保証書は、本書記載内容で無料修理させていただくことをお約束するもので。
本書は再発行しませんので、大切に保管してください。
通信販売等で購入された場合は、商品の送り状に記載された荷着日をお買い上げ日とさせていただきます。
販売店欄に記入の無い場合は無効となりますので、必ずお買い上げ販売店にお申し出いただき、記入を受けてください。
（販売店からの記入が無い場合は商品と同封されている納品書がその代わりになりますので、無くさない様に本保証書と一緒に大切に保管してください）
1. 取扱説明書による正常なご使用状態で、保証期間中に故障した場合には、お買い上げ販売店に修理をご依頼ください。
2. 本書は日本国内においてのみ有効です。　This warranty is valid only in Japan.
3. 保証期間内でも次の場合は有料修理になります。
　（ア）使用上の誤り及び不当な修理や改造による損傷。
　（イ）お買い上げ後の輸送、落下等による損傷。
　（ウ）火災、浸水、不慮の事故、その他天災による損傷。
　（エ）指定された使用条件以外で使用された場合の故障または損傷。
　（オ）指定外電源（電圧、周波数）使用による損傷。